

「足の機能チェックと鍛え方」講座

ひばりの森訪問看護ステーション多摩

住所: 多摩区宿河原2-5-2-202

TEL: 044-299-9030

理学療法士: 及○、矢○

良い姿勢とは？



- ①背筋が伸びている
- ②耳・肩・股関節が一直線になっている
- ③天井から糸で吊るさているイメージ

※杖を使用する場合

杖の高さは腕を自然と伸ばし
軽く肘を曲げた手首の位置

2ステップテスト

- ①真っ直ぐに立つ
- ②2歩大股で歩く
- ③2歩の歩幅が何センチか計測

2歩幅(cm) ÷ 身長(cm) =

※2人以上でやりましょう
バランスを崩したら再計測



1.3以下:歩行能力低下疑い
1.1以下:歩行能力低下
0.9以下:要治療

筋肉をつけるための3本柱

筋トレ



※膝とつま先は同じ向きに

- ・スクワット
回数:10回×3セット



- ①足を肩幅より少し開いて立つ
- ②つま先を少し外に開く
- ③お尻を突き出しながら腰を落としていく

※どうしても姿勢が崩れてしまう場合はどこかに掴まりましょう

栄養

※よく噛んで食べましょう



- ・タンパク質は1日体重と同じ数字グラム分
(例:体重50kgの人は約50g)
- ・タンパク質は1日3食均等に1食最大20g程度まで
- ・オススメのタンパク質は大豆や白身魚、牛乳やヨーグルト
- ・運動後24時間はタンパク質摂取を積極的に

休養

※休んでいる時に筋肉は育っています

- ・運動時の小休憩は1～2分
- ・筋肉痛がある時は絶対休養
- ・お風呂の温度は38～40℃肩まで5分、おへそまで10分でグッスリ眠れる
- ・2～3日運動しなくても1週間の合計運動量が変わらなければ大丈夫

